

VU Research Portal

Engaging adolescents from disadvantaged neighbourhoods as knowledgeable social actors in health promotion

Lems, E.

2020

document version

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Lems, E. (2020). *Engaging adolescents from disadvantaged neighbourhoods as knowledgeable social actors in health promotion*. [PhD-Thesis - Research and graduation internal, Vrije Universiteit Amsterdam].

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.


- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

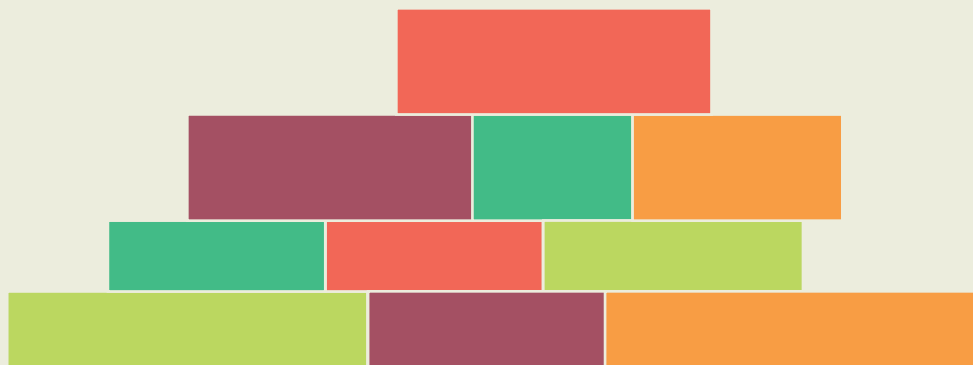
vuresearchportal.ub@vu.nl



Engaging adolescents from disadvantaged neighbourhoods as knowledgeable social actors in health promotion

Eva Lems

Samenvatting voor jongeren



SAMENVATTING VOOR JONGEREN

De onderzoeken in dit boek gaan over wat jongeren te zeggen hebben over gezondheid en een gezonde leefstijl.

Waarom heb ik deze onderzoeken gedaan?

Als je in de pubertijd (12-18 jaar) gezond bent en lekker in je vel zit, is de kans groot dat dit nog steeds zo is als je volwassen bent. Helaas zijn niet alle jongeren gezond en zitten niet alle jongeren lekker in hun vel. Eén op de vijf Amsterdamse jongeren heeft overgewicht en nog veel meer jongeren hebben een 'ongezonde leefstijl'. Ze eten bijvoorbeeld te veel junkfood, drinken te veel frisdrank, sporten te weinig en slapen te weinig. Soms zitten ze daarmee, soms ook niet.

Uit eerder onderzoek blijkt dat jongeren uit 'ontwikkelbuurten' vaker een ongezonde leefstijl hebben en minder lekker in hun vel zitten dan in andere buurten. Een buurt wordt ontwikkelbuurt genoemd als er veel mensen wonen die te maken hebben met armoede en er vaak problemen voorkomen, zoals criminaliteit. Ook blijkt uit verschillende onderzoeken dat jongeren op het vmbo meestal minder gezond leven dan hun leeftijdsgenoten op het havo of vwo. Dat geldt ook voor Amsterdamse jongeren.

De gemeente Amsterdam wil dat álle jongeren uit Amsterdam lekker in hun vel zitten en gezond leven. Niet door jongeren te zeggen hoe het moet, maar door te leren wat jongeren zelf belangrijk vinden. Maar wat vinden jongeren belangrijk? En wat is een gezonde leefstijl volgens jongeren? Hoe kunnen bijvoorbeeld jongerenwerkers, leraren en ouders jongeren helpen bij een gezondere leefstijl? Wat moeten ze doen en wat juist niet?

Waarom is het belangrijk om te luisteren naar jongeren?

Volwassenen vragen niet zo vaak aan jongeren wat ze van iets vinden. Dat is gek, want jongeren hebben het recht om zelf te beslissen over belangrijke dingen in hun leven, zoals hun gezondheid. Als het gaat om jongerenproblemen, hebben jongeren zelf vaak betere ideeën en oplossingen dan volwassenen. En als jongeren meedenken en bepalen over onderwerpen die hen aan gaan, levert dat dat nog iets op: het is fijn om serieus genomen te worden, je leert nieuwe dingen en krijgt misschien ook wel meer zelfvertrouwen.

Wat is het doel van de onderzoeken?

Ik wilde leren hoe jongeren uit 'ontwikkelbuurten' denken over gezondheid en hoe zij denken dat de gezondheid van jongeren verbeterd kan worden. Ik denk dat dit alleen kan door jongeren als experts te betrekken in het onderzoek. Zo wil ik eraan bijdragen dat alle jongeren zich zowel mentaal als lichamelijk beter voelen.

Wat is gezondheidspromotie?

Gezondheidspromotie betekent ervoor zorgen dat mensen gezonder gaan leven en beter in hun vel komen te zitten, bijvoorbeeld door meer sporten, gezonder eten, stress verminderen, meer slapen en niet roken en drinken. Voorbeelden van gezondheidspromotie zijn: mensen informatie geven over gezond eten, gezonde snacks verkopen op school en gratis sportles aanbieden.

Onderzoeksvragen

Voor dit onderzoek waren de belangrijkste vragen:

1. Hoe denken jongeren uit ontwikkelbuurten over gezondheid en gezonde leefstijl en welke ideeën hebben zij om gezondheidspromotie te verbeteren?
2. Hoe denken professionals die met deze jongeren werken over gezondheidspromotie en welke ideeën hebben zij om gezondheidspromotie te verbeteren?
3. Hoe kunnen we jongeren uit ontwikkelbuurten beter betrekken bij gezondheidspromotie en gezondheidsonderzoek?
4. Hoe kan participatief actieonderzoek bijdragen aan een gezondere leefstijl van jongeren uit ontwikkelbuurten?

Hoe zijn de onderzoeken gedaan?

Vier van de vijf onderzoeken die in dit boek beschreven staan, zijn samen met jongeren gedaan. De manier van onderzoeken die gebruikt is, heet participatief actieonderzoek (PAR). In PAR werken onderzoekers samen met de deelnemers om problemen op te lossen. In dit onderzoek werkten onderzoekers samen met in totaal 101 jongeren tussen de twaalf en achttien jaar op het vmbo uit Amsterdam-Noord en -Zuidoost. De jongeren bepaalden samen met de onderzoekers wat er onderzocht moest worden en hoe dat te doen. Jongeren hebben in groepjes hun eigen gezondheidspromotie gemaakt voor leeftijdsgenoten: een tijdschrift, video's en vlogs. Samen zijn adviezen bedacht voor leraren, jeugdverpleegkundigen, jongerenwerkers, voorlichters en mensen die bij de gemeente werken. In de meeste onderzoeken hebben we deze mensen ook gevraagd wat ze van de adviezen en het tijdschrift, de video's of de vlogs vonden en wat ze ermee gedaan hebben.

In een van de onderzoeken hebben jongeren niet meegedaan, maar spraken de onderzoekers met mensen die werken met jongeren en zich bezighouden met gezonde leefstijl. In interviews en bijeenkomsten vertelden deze mensen hoe zij jongeren proberen te helpen bij een gezonde leefstijl, wat ze daar lastig aan vinden en hoe naar hun idee gezondheidspromotie beter kan.

Wat heb ik geleerd van de onderzoeken?

Wat hebben jongeren te zeggen?

Een leuk leven hebben, leuke dingen doen, je gelukkig voelen, uiterlijk en vrienden zijn voor veel jongeren het belangrijkste in hun leven. Dat wil niet zeggen dat ze gezond leven niet belangrijk vinden. Ze vinden een gezonde leefstijl vooral belangrijk om bepaalde voordelen te krijgen, zoals lekker in je vel zitten en er goed uitzien: niet te dik, niet te dun en het liefst gespierd voor jongens en een strakke buik en volle billen voor meisjes.

Gezond leven is niet makkelijk voor de meeste jongeren. Een belangrijke reden daarvoor is volgens de jongeren dat bijna iedereen vaak ongezond eet en het moeilijk is om het daarom niet te doen. Sommige jongeren vertelden zelfs dat gezond eten slecht is voor je imago.

'Wat loop je met die wortels?!' zeggen mijn vrienden dan. (jongen)

Jongens gaven vaak aan dat gezonde opties niet genoeg vullen en ze daarom voor ongezonde opties kiezen.

Jongens willen gewoon goed 'tjappen', ze willen zich gewoon vol eten, ze willen iets lekkers eten. Gezond eten heeft niks te maken met hoe duur het is. (jongen)

De jongeren vertelden dat ze vaak en graag met vrienden of vriendinnen kapsalon, fried chicken of patat eten. Dat is lekker en vooral gezellig. En dat niet alleen, de MacDonald's is bijvoorbeeld een fijne plek om te chillen. Er is gratis wifi en je hebt er geen last van je ouders en broertjes of zusjes.

Ik moet gewoon elke dag naar de Maccie. (meisje)

Een andere reden waarom jongeren moeite hebben om gezond te leven, is omdat het leven voor hen niet altijd gemakkelijk is: thuis is er geldgebrek of er zijn andere problemen. Gezonde keuzes maken is dan niet het belangrijkste. Ten slotte is het in ontwikkelbuurten moeilijk om gezonde keuzes te maken, omdat er veel ongezond, goedkoop eten te krijgen is en er weinig plekken zijn om lekker te spelen en sporten.

De jongeren vertelden dat ze voorlichting krijgen over gezond leven, maar dat het meestal heel saai is; te veel tekst en te veel nutteloze feiten. Gezondheids promotie moet leuk zijn. Voor bijna alle jongeren is humor en actie belangrijk. Iets doen met z'n allen, zoals koken of sporten. En jongeren willen tips die passen bij hun dagelijks leven, tips waar ze direct iets aan hebben, bijvoorbeeld adviezen over hoe je een mooie huid krijgt.

Als je sport maak je geluksstofjes aan. (meisje)

Jongeren willen zelf beslissen waar gezondheids promotie over gaat en zelf activiteiten kiezen. Ze vertelden dat het nodig is dat jongeren mogen meedenken en beslissen en dat ze echt serieus worden genomen.

De meeste jongeren, vooral meiden, vonden het leuk om mee te doen aan het onderzoek, omdat ze leuke dingen deden en nieuwe mensen leerden kennen. Sommigen vertelden dat ze ook nieuwe dingen hadden geleerd over gezond leven, van elkaar en van de onderzoekers. Zelf gezondheids promotie maken was leuk maar soms ook best moeilijk, bijvoorbeeld een vlog maken voor andere jongeren. Jongeren uit Nieuw-West vonden de vlogs van de jongeren uit Zuidoost niet boeiend.

Wat hebben mensen die met jongeren werken te zeggen?

De leraren, jeugdverpleegkundigen, jongerenwerkers, voorlichters en mensen die bij de gemeente werken vertelden dat ze het heel moeilijk vinden om jongeren te helpen om gezonder te leven. Deze professionals vertelden dat ouders van jongeren soms niet genoeg geld hebben voor gezond eten of sport(lidmaatschap) en ze vertelden dat ze het lastig vinden dat jongeren zo vaak samen junkfood halen. Vaak dachten de professionals dat het jongeren niets kon schelen of ze wel of niet gezond leefden. De professionals vertelden dat het zou helpen als volwassenen met de verschillende beroepen beter met elkaar samenwerken. Ook willen ze meer met jongeren samenwerken. Daarnaast is het heel belangrijk dat problemen in het leven van de jongeren en in de (ontwikkel)buurten worden opgelost.

Waren de onderzoeken nuttig?

Het antwoord is ja! Niet alleen hebben de jongeren die meededen een leuke tijd gehad en iets geleerd. Hun tips en ideeën zijn onder meer gebruikt in cursussen voor jongerenwerkers (niet zo zeuren, maar leuke dingen doen) en door de gemeente Amsterdam om bepaalde beslissingen te nemen (zoals geen app maken omdat jongeren daar niet op zitten te wachten). De jongeren hebben aan volwassenen laten zien dat ze niet alleen maar 'lastige pubers' zijn en dat het niet waar is dat gezondheid en gezonde leefstijl hen niks kan schelen. Ze willen echt wel iets willen leren over gezonde leefstijl en hebben daar zelf goede ideeën over.

Tot slot

Gezondheids promotie moet niet alleen over gezonder eten of sporten gaan, maar vooral ook over een fijn leven hebben en lekker in je vel zitten. Daarom moeten problemen in het leven van jongeren zoals armoede en uitsluiting worden opgelost. Om gezondheids promotie voor jongeren uit ontwikkelbuurten te verbeteren moeten scholen, zorg- en welzijnsorganisaties, bedrijven en de gemeente goed samenwerken. Maar het belangrijkste is dat volwassenen positief kijken naar jongeren, beter luisteren naar wat jongeren nodig hebben en samen met hen oplossingen bedenken en nieuwe gezondheids promotie creëren.